Radiotherapy In Urdu

ریڈیو تھراپی

Radiotherapy: Urdu

ریڈیو تھراپی

یہ حقائق نامہ ریڈیو تھراپی کے متعلق ہے۔ ریڈیو تھراپی بعض اقسام کے کینسروں کے علاج میں استعمال ہوتی ہے۔ یہ کینسر کی علامات پر قابو پانے کے لیے بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ کینسر میں مبتلا کئی لوگوں کو ریڈیو تھراپی ان کے علاج کے ایک جزو کے طور پر دی جائے گی۔

یہ آپ کا مطلوبہ واحد علاج نہیں ہو سکتا۔ بعض اوقات آپ کو کیموتھراپی یا سرجری کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ ہسپتال کے ڈاکٹر اس بارے میں فیصلہ کریں گے۔ ہمارے پاس آپ کی زبان میں ان علاجوں کے بارے میں بھی حقائق نامے موجود ہیں۔

اگر آپ کے مزید کوئی سوالات ہوں تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھ سکتے ہیں۔

ہم نے ذیل میں میک ملن کی جانب سے دیگر معلومات بھی درج کی ہیں مگر ان میں سے اکثر صرف انگریزی زبان میں ہیں۔ اگر آپ ہمارے کینسر سپورٹ اسپیشلسٹ سے ان معلومات کے بارے میں بات کرنا چاہیں، تو ہمارے پاس انگریزی نہ بولنے والوں کے لیے ترجمان موجود ہیں۔

آپ پیر- جمعہ، صبح 9 بجے- شام 8 بجے تک **0808 808 00 00** پر میک ملن اسپورٹ لائن پر مفت کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سننے میں دشواری پیش آ رہی ہے تو، آپ ٹیکسٹ فون0121 808 0808 یا ٹیکسٹ ریلے استعمال کر سکتے ہیں۔ یا آپ **macmillan.org.uk** ملاحظہ فرما سکتے ہیں

اس میں درج ذیل کے متعلق معلومات شامل ہے

- کینسر کیا ہے؟
- ریڈیو تھراپی کیا ہے؟
- ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟
- ریڈیو تھراپی کا عملہ
- علاج کے لیے رضامندی دینا
- علاج کہاں کیا جاتا ہے؟
- آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرنا
- بیرونی ریڈیو تھراپی
- اندرونی ریڈیو تھراپی
- ضمنی اثرات
- طویل مدتی ضمنی اثرات
- اضافی معلومات
- میک ملن کی متعلقہ معلومات

کینسر کیا ہے؟

جسمانی اعضاء اور بافتیں چھوٹی چھوٹی اینٹوں سے مل کر بنے ہوتی ہیں جنہیں خلیات کہا جاتا ہے۔ کینسر ان خلیات کی بیماری ہوتی ہے۔

جسم کے ہر حصے کے خلیات دیکھنے میں مختلف اور ان کے افعال بھی مختلف ہو سکتے ہیں مگر ان میں سے زیادہ تر اپنی تقسیم اور مرمت ایک ہی طرح سے کرتے ہیں۔ عام طور پر، خلیات ایک زیر قابو طریقے سے تقسیم ہوتے ہیں۔ مگر، اگر کسی وجہ سے یہ عمل قابو سے باہر ہو جائے تو، خلیات تقسیم ہونا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جسے گلٹی کہا جاتا ہے۔

بلا کینسر گلٹی کی صورت میں، خلیات جسم کے دیگر حصوں میں نہیں پھیلتے اور انہیں کینسر نہیں کہا جاتا۔ تاہم، خلیات اپنی اصلی جگہ پر افزائش جاری رکھ سکتے ہیں اور جسم کے دیگر حصوں پر دباؤ ڈال کر مسئلہ پیدا کر سکتے ہیں۔

کسی **کینسر بھری گلٹی کی صورت** میں، خلیات جسم کے دیگر حصوں میں پھیل سکتے ہیں۔ کینسر جسم کے ایک حصے میں بڑھنا شروع ہو جائے گا۔ اسے ابتدائی کینسر کہا جاتا ہے۔ اگر اس کینسر کا علاج نہ کیا جائے، تو یہ پھیل سکتا ہے۔ اگر یہ پھیل جائے اور جسم کے دیگر کسی حصے میں بڑھنا شروع ہو جائے تو، اسے ثانوی یا خراجِ ثانوی کینسر کہا جاتا ہے۔

ریڈیو تھراپی کیا ہے؟

ریڈیوتھراپی کینسر کے علاج کے لیے ہائی انرجی ایکس-ریز کا استعمال کرتی ہے۔ بعض صحت مند خلیات کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے مگر وہ کینسر زدہ خلیات کی نسبت اپنے آپ کو بہتر طور پر مرمت کر سکتے ہیں۔

کینسر میں مبتلا کئی لوگوں کو ریڈیو تھراپی ان کے علاج کے ایک جزو کے طور پر ملے گی۔ یہ مختلف طریقوں سے دی جا سکتی ہے:

بیرونی ریڈیو تھراپی -- ایکسرے مشینوں کے استعمال سے جسم کے بیرونی حصے پر۔

اندرونی ریڈیو تھراپی -- جب تاریں، نلکیاں یا سیڈز آپ کے جسم میں داخل کیے جاتے ہیں، اسے بریکی تھراپی کہا جاتا ہے۔

ریڈیو آئسو ٹوپ تھراپی -- جب آپ کو ایک انجیکشن، مشروب یا کیپسول دیا جاتا ہے۔

ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟

شافی علاج

ریڈیو تھراپی اکثر کینسر کو ٹھیک کرنے کے لیے دی جاتی ہے۔۔ اسے شافی یا ریڈیکل ریڈیو تھراپی کہا جاتا ہے۔ یہ سرجری سے پہلے یا بعد میں دی جا سکتی ہے۔ جب اسے سرجری سے پہلے دیا جاتا ہے تو، یہ گلٹی کو چھوٹا کر دیتی ہے۔ جب اسے سرجری کے بعد دیا جاتا ہے تو، یہ بچ جانے والے کینسر کے خلیات کو مارنے میں مدد دے گی۔ بعض اوقات کیمو تھراپی اور ریڈیو تھراپی بیک وقت دی جاتی ہیں۔

زیادہ تر علاج 2-7 ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ علاج عام طور پر روزانہ ایک مرتبہ کیا جاتا ہے اور ہفتہ وار چھٹیوں میں آرام کروایا جاتا ہے۔ ہر علاج کو ایک کسر کہا جاتا ہے۔

کسروں میں علاج کرنے کا مقصد یہ ہے کہ کینسر کے خلیات کی نسبت عام خلیات کو کم نقصان پہنچے۔

صحت مند خلیات کا نقصان لمبے عرصے کے لیے نہیں ہوتا، مگر اسی کی وجہ سے ریڈیو تھراپی کے ضمنی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

مسکن علاج

جب کینسر کا علاج نہ ہو سکتا ہو تو، ریڈیو تھراپی علامات میں افاقے کے لیے بھی دی جا سکتی ہے۔ اسے مسکن علاج کہا جاتا ہے۔ شافی علاج کی نسبت اس میں تھوڑی مقدار دی جاتی ہے، عام طور پر تھوڑے عرصے کے لیے یا بعض اوقات یہ صرف ایک مرتبہ ہی دی جاتی ہے۔

ریڈیو تھراپی کا عملہ

ہسپتال میں کئی طرح کا عملہ موجود ہوتا ہے جو آپ کے علاج میں مدد فراہم کر سکتا ہے:

کلینیکل آنکالوجسٹ

کلینیکل آنکالوجسٹ ایک ایسا ڈاکٹر ہوتا ہے جو ریڈیو تھراپی علاج میں خصوصی مہارت رکھتا ہے۔ بعض اوقات انہیں کینسر اسپیشلسٹ کہا جاتا ہے۔ وہ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کریں گے۔ آپ اپنے علاج کے دوران اور علاج کے بعد ان سے ملاقات کر سکتے ہیں تاکہ وہ آپ کے جسم پر مرتب ہونے والے اثرات کا جائزہ لے سکیں۔ اگر آپ کسی مسئلے کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہوں تو، آپ اپوائنٹمنٹس کے درمیان بھی ان سے ملاقات کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

ریڈیوگرافرز

ڈائیگناسٹک ریڈیوگرافرز بیماری کی تشخیص کے لیے ایکسرے اور اسکین استعمال کرتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے یہ کیسے کام کر رہی ہے، دوران علاج اور علاج کے بعد آپ کے ایکسرے اور اسکین کیے جا سکتے ہیں۔

تھراپی ریڈیوگرافرز کلینیکل آنکالوجسٹس کے ساتھ قربت میں کام کرتے ہیں۔ یہ لوگ ریڈیو تھراپی علاج کی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور آپ کا علاج کرنے والی مشینیں بھی چلاتے ہیں۔

جہاں تک ممکن ہوا، آپ کے علاج کے دوران آپ کی ملاقات انہی ریڈیوگرافرز ہو گی، تاکہ آپ انہیں اچھی طرح جان سکیں۔ وہ آپ کے علاج کے کسی بھی حصے کے بارے میں آپ کو مدد اور مشورہ دے سکتے ہیں، بشمول آپ پر مرتب ہونے والے ضمنی اثرات کے بارے میں۔ آپ اپنے تفکرات کے بارے میں بھی ان سے بات کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی ترجیح ہو تو، آپ اپنی ہی جنس کے ریڈیوگرافر سے علاج کروانے کے بارے میں بھی کہہ سکتے ہیں۔

کلینیکل نرس اسپیشلسٹس

کینسر کے کئی مراکز میں اسپیشلسٹ کینسر نرسیں موجود ہوتی ہیں، جنہیں بعض اوقات کلینیکل نرس اسپیشلسٹس بھی کہا جاتا ہے۔ وہ آپ کے کینسر کی قسم کی ماہر ہوتی ہیں اور دورانِ علاج آپ کو معاونت اور معلومات فراہم کر سکتی ہیں۔ وہ پٹیوں اور ادویات میں بھی مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

علاج کے لیے رضامندی دینا

کسی بھی علاج سے پہلے، آپ کا ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس یہ وضاحت کریں گے کہ یہ کیسے آپ کی مدد کر

سکتا ہے اور اس سے آپ کیسا محسوس کر سکیں گے۔ یہ بتانے کے لیے کہ آپ اس سے متفق ہیں اور اسے سمجھتے ہیں، وہ آپ سے ایک فارم پر دستخط کرنے کو کہیں گے۔ آپ اپنی کسی بھی تشویش کے بارے میں ان سے سوالات پوچھ سکتے ہیں۔

یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو انگریزی اور آپ کی زبان دونوں بول سکتا ہو۔ اگر آپ کو ضرورت پیش آئی تو ترجمان دستیاب ہوں گے، مگر کوشش کریں کہ ہسپتال کو اپنی ضرورت کے بارے میں پیشگی مطلع کریں۔ آپ کی رضامندی کے بغیر آپ کا کوئی علاج نہیں کیا جائے گا۔

علاج کہاں کیا جاتا ہے؟

آپ کا علاج کینسر کے کسی اسپیشلسٹ ہسپتال کے ریڈیو تھراپی ڈیپارٹمنٹ میں ہوگا۔ عام طور پر آپ کا علاج بیرونی مریض کے طور پر ہوگا۔ اگر آپ ٹھیک نہیں ہیں یا آپ کو کیمو تھراپی بھی دی جا رہی ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہسپتال میں رکھا جائے۔ اس صورت میں عملہ آپ کو وارڈ سے روزانہ ریڈیو تھراپی ڈیپارٹمنٹ میں لے کر جائے گا۔ اگر آپ کی اندرونی ریڈیو تھراپی یا ریڈیو آئیسو ٹوپ تھراپی ہو رہی ہے تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کو چند دن ہسپتال میں قیام کرنا پڑے۔

آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرنا

آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرنا نہایت اہم ہوتا ہے۔ اس کے لیے چند مرتبہ ہسپتال جانا پڑ سکتا ہے۔ محتاط طریقے سے کی گئی منصوبہ بندی سے علاج ممکنہ حد تک مؤثر بن جاتا ہے۔ اس سے یقین دہانی ہو جاتی ہے کہ شعاعیں براہ راست کینسر پر پڑیں تاکہ صحت مند بافت کو ممکنہ حد تک کم نقصان پہنچے۔

یہ اچھا رہے گا کہ منصوبہ بندی کی نشست کے دوران آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو انگریزی اور آپ کی زبان دونوں بول سکتا ہو۔ اگر آپ کو ضرورت پیش آئی تو ایک ترجمان دستیاب ہوگا، مگر کوشش کریں کہ ہسپتال کو اپنی ضرورت کے بارے میں پیشگی مطلع کریں۔

منصوبہ بندی کی نشستوں میں عام طور پر ایک مرتبہ آپ کا اسکین بھی کیا جاتا ہے اسکین کی مختلف اقسام ہوتی ہیں اور آپ کی ٹیم یہ فیصلہ کرے گی کہ آپ کے لیے کون سا بہترین ہوگا۔ آپ کو زیر علاج جگہ سے کچھ کپڑے اتارنے کو کہا جائے گا اور اسکین کے لیے ایک چغہ پہننے کے لیے کہا جائے گا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ڈائی کا ایک انجیکشن یا مشروب بھی دیا جائے جس کی مدد سے کسی مخصوص مقام کو زیادہ واضح طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ آپ کو ایک صوفے پر لیٹنا پڑے گا جو کافی سخت ہوتا ہے۔ اسکین سے حاصل ہونے والی تصاویر علاج کی منصوبہ بندی اور آپ کی صورت حال واضح کرنے میں معاون ہوتی ہیں۔ انہیں یہ یقینی بنانے میں استعمال کیا جائے گا کہ بوقت علاج آپ ہر مرتبہ درست پہلو میں لیٹے ہوں۔

آپ کو ایک آلے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے **جسے مولڈ یا شیل کہا** جاتا ہے جو دورانِ علاج اپ کو حرکت نہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ انہیں زیادہ تر سر اور گردن کی جگہ پر علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں زیر علاج بچوں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو یہ درکار ہوا، تو یہ آپ کی منصوبہ بندی کے آغاز سے پہلے بنایا جائے گا۔

جب ڈاکٹر یہ فیصلہ کر لیں گے کہ آپ کو کس جگہ پر علاج درکار ہے، تو ریڈیوگرافر آپ کی جلد پر سیاہی سے چھوٹے چھوٹے نشانات بنا دے گا، جنہیں ٹیٹوز یا پختہ نشانات کہا جاتا ہے۔ ہسپتال کا عملہ ان نشانات کی حفاظت کرنے کے بارے میں وضاحت کر دے گا۔ بعض اوقات جلد پر دو یا دو سے زیادہ پختہ نشانات لگائے جاتے ہیں۔ یہ کبھی ختم نہیں ہوں گے مگر یہ نہایت چھوٹے ہوتے ہیں۔ انہیں بناتے وقت معمولی سی تکلیف تو ہوتی ہے مگر ان کی مدد سے درست مقام کا علاج یقینی بنانے میں مدد ملتی ہے۔

آپ کو اپنی منصوبہ بندی کی اپوائنٹمنٹ کے بعد علاج کے آغاز کے لیے چند دن انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔

بیرونی ریڈیو تھراپی

زیادہ تر لوگوں کا علاج پیر سے جمعہ تک، روزانہ ہو گا۔ آپ اپنی اپوائنٹمنٹ کا روازانہ ایک ہی وقت مقرر کرنے

کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ معالجہ جات کی تعداد کا انحصار کینسر کی قسم اور سائز پر منحصر ہوگا۔ علاج کے لیے
عام طور پر 2-7 ہفتے درکار ہوں گے مگر بعض علاج زیادہ وقت بھی لے سکتے ہیں۔

آپ کے پہلے علاج سے قبل، ریڈیوگرافر یا ڈاکٹر علاج کرنے کی وضاحت کریں گے۔ علاج کے بارے میں تشویش محسوس کرنا ایک معمول کی بات ہے، مگر جب آپ عملے سے واقف ہو جاتے ہیں اور آپ سمجھنے لگتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے، تو یہ آسان بن جاتا ہے۔

ریڈیو تھراپی زخمی نہیں کرتی۔ ہر نشت پر چند سیکنڈ سے لیکر چند منٹ تک لگ سکتے ہیں۔ صوفے پر آپ کے لیٹنے کا طریقہ اہم ہوتا ہے، تاکہ آپ کو تیار کرنے کے لیے ریڈیوگرافروں کو تھوڑا وقت مل جائے۔ صوفے پر لیٹنے میں وہ آپ کی مدد کریں گے اور اس کی اونچائی اور حالت کو درست کریں گے۔

ایک مرتبہ جب آپ درست پہلو میں آ جائیں گے تو عملہ آپ کو ساکن رہنے کے لیے کہے گا۔ دوران علاج ہو سکتا ہے کہ بتیاں مدھم کر دی جائیں اور عملہ کمرے سے باہر نکل جائے گا۔ آپ کے درست پہلو میں آ جانے پر، اگر وہ کمرے سے تیزی سے باہر نکلتے نظر آئیں تو پریشان نہ ہوں۔ وہ ایسا اس لیے کرتے ہیں کہ آپ کے علاج کا وقت جتنا ممکن ہو کم کیا جا سکے۔

دوسرے کمرے کی کھڑکی سے یا بذریعہ ٹیلیویژن اسکرین عملہ آپ کو دیکھتا رہے گا۔ ان کے علاوہ کوئی دوسرا شخص آپ کو نہیں دیکھ سکے گا۔ اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہو، تو اپنا ہاتھ کھڑا کریں یا الارم بجا دیں تاکہ انہیں معلوم ہو کہ آپ کو کوئی مدد درکار ہے۔

ریڈیو تھراپی کی زیادہ تر مشینیں آپ کے جسم کے گرد گھوم سکتی ہیں تاکہ آپ کو کئی مختلف سمتوں سے علاج فراہم کریں۔ علاج ختم ہونے پر، ریڈیوگرافر کمرے میں واپس آ جائیں گے اور آپ کو صوفے سے اٹھنے میں مدد فراہم کریں گے۔

آپ کے علاج کی نشست صرف چند منٹ میں ختم ہو جاتی ہے، مگر زیادہ مصروفیت کی بناء پر، ہو سکتا ہے کہ آپ کو ڈیپارٹمنٹ میں تھوڑا انتظار کرنا پڑ جائے۔ وقت گزاری کے لیے اپنے ساتھ کوئی کتاب یا رسالہ لے جانا ایک اچھا خیال ہے۔

بیرونی ریڈیو تھراپی کے علاج سے آپ ریڈیو ایکٹو نہیں بن جائیں گے۔ علاج کے بعد آپ کا دیگر لوگوں، بشمول بچوں کے ساتھ رہنا محفوظ ہوگا۔

اندرونی ریڈیو تھراپی

اندرونی ریڈیو تھراپی (بریکے تھراپی) میں ریڈیو ایکٹو چیز (ذریعہ) کو جسم کے اس حصے کے قریب رکھ کر علاج کیا جاتا ہے جہاں کینسر بڑھ رہا ہے۔

خواتین میں رحم کی گردن، بچہ دانی اور اندام نہانی کے کینسر کے علاج میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے اکیلے یا بیرونی ریڈیو تھراپی کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ذریعہ کو کینسر والی جگہ کے قریب رکھا جاتا ہے۔ اس کی مدد سے گلٹی کو براہ راست بڑی مقدار میں ریڈیو تھراپی دی جاتی ہے، مگر صحت مند خلیات میں کم مقدار جاتی ہے۔

ذریعہ کو خالی پلاسٹک یا دھاتی نلکیوں کے اندر رکھا جاتا ہے اور اندام نہانی کے اوپر رکھ دیا جاتا ہے۔ نلیکوں کو اندام نہانی کے اندر رکھ دیا جاتا ہے جبکہ آپ عمومی بیہوشی کی حالت میں ہوتی ہیں۔ ذریعہ کو وہ درست مقام پر رکھتے ہیں۔ جب نلکیاں لگی ہوئی ہوں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو تھوڑے وقت کے لیے ہسپتال میں رہنا پڑے۔ علاج کے بعد انہیں نکال دیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر بعض اوقات گلٹی پر کیسیئم یا اریڈیئم کی تاریں رکھ کر بریکے تھراپی دیتے ہیں۔ یہ کئی اقسام کی گلٹیوں کے لیے استعمال میں لائی جاتی ہے، بشمول منہ، ہونٹ، رحم کی گردن اور چھاتی۔ تاریں ڈالنے کے لیے آپ کو ایک چھوٹے سے آپریشن کی ضرورت ہو گی۔ تاریں ڈالنے کے بعد نکالنے تک، آپ کو کمرے میں اکیلا رہنا پڑے گا۔ یہ عام طور پر 3-8 دنوں کے بعد ہوتا ہے۔

ڈاکٹر اور نرسیں آپ کے پاس صرف محدود وقت گزار سکتی ہیں اور حاملہ خواتین اور بچوں کو آپ سے ملنے کی اجازت نہیں ہو گی۔

حفاظتی اقدامات کی وجہ سے آپ اکیلے پن، خوف اور اکتاہٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اس طرح کا کچھ محسوس ہو، تو عملے کو بتائیں۔ علاج ختم ہو جانے کے بعد، دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنا محفوظ ہوگا۔

مردوں میں، بریکے تھراپی کو پروسٹیٹ گلینڈ کے اندر چھوٹی گلٹیوں کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گلٹی میں چھوٹے ریڈیو ایکٹو سیڈز رکھے جاتے ہیں۔ یہ سیڈز ایک وقت تک ہلکی مقدار میں نہایت آہستہ ریڈی ایشن (تابکاری) کی خوراکیں دیتے ہیں۔ انہیں نکالا نہیں جاتا بلکہ وہ پروسٹیٹ کے اندر ہی رہتے ہیں۔ تقریبًا ایک سال کے عرصے میں ریڈیو ایکٹویٹی مدھم پڑ جاتی ہے۔ ریڈی ایشن سے سیڈز کے ارد گرد صرف چھوٹی سی جگہ ہی متاثر ہوتی ہے، لہٰذا یہ دوسرے لوگوں کو متاثر نہیں کرتی۔

ریڈیو آنسو ٹوپس

انہیں گولیوں یا مشروبات کی شکل میں دیا جاتا ہے جنہیں نگل لیا جاتا ہے، یا ورید میں ٹیکے کی صورت میں لگایا جاتا ہے۔

ریڈیو ایکٹو علاج کی سب سے عام قسم ریڈیو ایکٹو آئیوڈین ہے۔ اسے تھائیرائیڈ گلینڈز کی گلٹیوں کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے اور گولی کے طور پر دیا جاتا ہے۔ اس علاج میں، تھائیرائیڈ گلینڈ میں نہ جانے والی ائیوڈین پسینے اور پیشاب میں جسم سے نکل جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ کہ ریڈیو ایکٹویٹی کے ایک محفوظ درجے تک پہنچنے تک آپ کو کمرے میں اکیلے رہنے کی ضرورت ہو گی۔ اس میں عام طور پر 4-7 دن لگتے ہیں۔ اس کے بعد آپ گھر جا سکتے ہیں۔

ضمنی اثرات

ریڈیو تھراپی لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے۔ بعض لوگوں پر بہت کم، جبکہ دیگر پر زیادہ ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ جن ضمنی اثرات کا ذکر ہم یہاں کر رہے ہیں، وہ علاج کروانے والے ہر شخص کو متاثر نہیں کریں گے۔ زیادہ تر ضمنی اثرات ہلکے ہوتے ہیں، اور طبیعت زیادہ خراب ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ آپ کے علاج کے آغاز سے پہلے، عملہ آپ کو متاثر کر سکنے والے ضمنی اثرات کے بارے میں بات کرے گا۔ ان علامات کے بارے میں بات کرنا نہ بھولیں جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث ہیں۔

تھکن

دورانِ علاج اور اس کے بعد کچھ عرصے تک، ہو سکتا ہے کہ آپ کو بہت زیادہ تھکن محسوس ہو۔ ہر روز ہسپتال کا سفر اس میں اکثر مزید بگاڑ پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو تھکن محسوس ہوتی ہو تو، آرام کے لیے وقت نکالیں اور دن کے کاموں کی منصوبہ بندی کریں تاکہ آپ پر زیادہ بوجھ نہ پڑے۔

اگر ہو سکے تو روزانہ تھوڑی بہت ورزش کرنا بھی اہم ہوتا ہے۔ تھوڑا پیدل چلنا آپ کو زیادہ توانائی فراہم کر سکتا ہے۔

متلی محسوس کرنا

بعض لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے علاج سے انہیں متلی محسوس ہوتی ہے، اور بعض اوقات وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے نزدیک علاج کی صورت میں یہ عام ہے۔ اگر ایسا ہو تو، ہسپتال کا عملہ دافع متلی ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ ان سے عام طور پر آپ کا متلی محسوس کرنا رُک جاتا ہے۔

کھانا پینا

ہو سکتا ہے کہ کسی وقت آپ کا جی کھانے کو نہ چاہے۔ اگر ایسا ہو، تو بھاری کھانے کی بجائے پورے دن کے دوران ہلکے اسنیکس لینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو کھانے میں کوئی دشواری ہو، تو عملے کو بتانا ضروری ہے۔ وہ آپ کو ہائی انرجی ڈرنکس کے علاوہ بھوک بڑھانے کے لیے مفید مشورے بھی دے سکتے ہیں۔

جلد کی حفاظت

ریڈیو تھراپی آپ کی جِلد کو متاثر کر سکتی ہے۔ ایسا عام طور پر تقریبًا 10 دنوں کے بعد شروع ہوتا ہے۔ آپ کو علاج کے مقام پر جلد سرخ اور دکھتی ہوئی یا خارش دار محسوس ہو سکتی ہے۔ سیاہ جلد کے حامل لوگوں کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ ان کی جلد کی رنگت سیاہ تر ہو گئی ہے اور نیلی- کالی نظر آنے لگی ہے۔ اگر دورانِ علاج آپ کو کسی طرح کی دکھن یا جلد کی رنگت میں تبدیلی کا احساس ہو، تو عملے کو بتائیں۔

وہ آپ کو علاج کی جگہ پر جلد کی دیکھ بھال کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔ وہ آپ کو نیم گرم پانی اور ایسے صابنوں کے استعمال کا مشورہ دے سکتے ہیں جن میں کوئی پرفیوم شامل نہ ہو۔ آپ کو غسل میں زیادہ وقت کے لیے نہیں بیٹھنا چاہیے۔ آپ نرم تولیے کی ہلکی تھاپ کی مدد سے اپنی جلد کو خشک کر سکتے ہیں۔ کوشش کریں کہ جلد کو رگڑیں نہیں، کیوں کہ اس کی وجہ سے دکھن پیدا ہوگی۔ ٹالکم پاؤڈر، ڈی آڈرینٹس اور پرفیوم بھی آپ کی جلد میں دکھن پیدا کر سکتے ہیں اور انہیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا اطلاق صرف علاج والی جگہ سے ہے جبکہ جلد کے دیگر حصے پر آپ معمول کے مطابق عمل کر سکتے ہیں

اگر آپ کی جلد دکھنا شروع ہو جاتی ہے، تو ہسپتال کا عملہ آپ کو دکھن والی جگہ پر کریم لگانے کے لیے دے سکتا ہے۔ کریم استعمال کرتے وقت ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

دھوپ میں نکلتے وقت یا باہر بہت تیز ہوا ہونے کی صورت میں، آپ کو علاج والی جگہ کو ڈھانپ کر رکھنے کی ضرورت ہو گی۔ اپنے علاج کے دوران قدرتی ریشوں سے بنے ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہننے کی کوشش کریں۔ یہ زیادہ آرام دہ ہوتے ہیں اور ان سے آپ کی جِلد کی دکھن میں کمی واقع ہوتی ہے۔ کوئی ہائی پروٹیکشن سن کریم استعمال کریں اور علاج کے اختتام کے بعد ایک سال تک علاج والی جگہ کی حفاظت میں محتاط رہیں۔

بال گرنا

بال اگنے والی جگہ کا علاج ہونے کی صورت میں ہی آپ کے بال گریں گے۔ لہٰذا اگر آپ کے پیٹ یا چھاتی کا علاج ہوا تو، آپ کے بال نہیں گریں گے۔ اگر آپ کے سر کا علاج ہوا، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے بال گر جائیں۔

آپ کے خون کے اندر تبدیلیاں

بعض اوقات آپ کے خون کے سرخ خلیات کی سطح میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو تھکاوٹ ہو سکتی ہے اور انتقالِ خون کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر آپ کے خون میں سفید خلیات کم ہوں، تو آپ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ اگر آپ کے جسم کا درجہ حرارت (100.4°F) 38°C سے بڑھ جاتا ہے یا آپ کو گرمی، سردی یا کپکپی محسوس ہوتی ہے تو آپ کو براہ راست اپنے ڈاکٹر یا ہسپتال کے عملہ کو بتانا چاہیے۔

پیچش

اگر آپ کے پیٹ کا علاج ہوا، تو پیچش یا پیٹ خراب ہونے کا مسئلہ عام ہوگا۔ آپ کو معمول سے بڑھ کر کثرت کے ساتھ بیت الخلاء جانے کی حاجت محسوس ہو سکتی ہے۔ اس سے آپ کو تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس ہو سکتا ہے اور آپ کے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ کثرت سے مائعات پینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کو پیچش ہوں، تو ہسپتال کے عملے کو بتائیں۔ افاقے کے لیے وہ آپ کو گولیاں دے سکتے ہیں۔

پیشاب کرنے میں مسائل

آپ کو زیادہ کثرت سے پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر مثانے کے قریب آپ کا علاج ہوا، توایسا ہو سکتا ہے۔ زیادہ مقدار میں مائعات پینا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کے لیے کرین بیری

جوس یا لیمن بارلے کا پانی پینا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

پیشاب کرتے وقت دکھن یا خون آنے کی صورت میں، عملے کو بتائیں۔

بعض مرد جنہوں نے پروسٹیٹ کینسر کے لیے بریکے تھراپی سے علاج کروایا ہو، انہیں پیشاب کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ انہیں کیتھیٹر لگوانا پڑے۔ یہ مثانے میں ڈالی جانے والی پلاسٹک کی ایک نلکی ہوتی ہے۔ یہ پیشاب کو ایک تھیلی میں لے جاتی ہے۔ اگر اس کی ضرورت ہوئی، تو ہسپتال کی نرسیں اس کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں آپ کو بتا دیں گی۔ کیتھیٹر کی احتیاط کرنے میں آپ کو مدد فراہم کرنے کے لیے وہ آپ کے گھر پر ایک ڈسٹرکٹ نرس کے دورے کا بندوبست بھی کر سکتے ہیں۔

منہ کی دکھن

اگر آپ کے سر اور گردن کا علاج ہوا، تو آپ کا منہ دکھنا شروع ہو سکتا ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ دورانِ علاج آپ اپنے منہ کی دیکھ بھال کریں۔ یہ کرنے کے لیے عملہ آپ کو بتا دے گا۔ اگر ضرورت محسوس ہوئی تو آپ کو باقاعدگی سے ماؤتھ واشز اور دافع درد ادویات تجویز کی جائیں گی۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کریں اور الکحل والے مشروبات سے گریز کریں۔ گرم یا مصالحے دار خوراک سے گریز کریں کیونکہ اس کی وجہ سے آپ کا منہ دکھ سکتا ہے۔ اگر آپ کے منہ میں زخم بن جائیں یا دکھن پیدا ہو جائے، تو عملے کو بتانا نہایت ضروری ہے۔

طویل مدتی ضمنی اثرات

زیادہ تر ضمنی اثرات تھوڑے عرصے میں ختم ہو جاتے ہیں۔ بعض ضمنی اثرات علاج کے اختتام کے بعد چند ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات بعض ضمنی اثرات لمبے عرصے تک اور کبھی کبھار یہ زندگی کے ساتھ چلتے ہیں۔ آپ کے علاج سے پہلے آپ کا ڈاکٹر اس بارے میں آپ سے بات کرے گا۔ لمبے عرصے کے ضمنی اثرات کے بارے میں سمجھنا ضروری ہے۔

اضافی معلومات

اگر خواتین کے پیٹ (پیڑو) کا علاج ہو رہا ہے، تو بچے دانیاں بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ انہیں محسوس ہو سکتا ہے کہ ان کی ماہواری میں بے قاعدگی پیدا ہونے کے بعد ختم ہو گئی ہے۔ اسے ماہواری کا دائمی اختتام یا مینوپاز کہتے ہیں۔

بچے دانیاں نقصان زدہ ہونے کی صورت میں، علاج کے اختتام کے بعد ان کی بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہو سکتی ہے۔ بعض صورتوں میں، ریڈیو تھراپی کے آغاز سے پہلے، بیضوں کو جمع کرنا اور ذخیرہ کرنا ممکن ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ مستقبل میں آپ بچہ پیدا کرنے کے قابل ہو سکیں گی۔ بعض خواتین بچے دانیاں محفوظ کروانے کے لیے ایک چھوٹے سے آپریشن کے ذریعے انہیں علاج کی جگہ سے دور کروا لیتی ہیں۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ تمام خواتین اس معاملے پر اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کریں اور سمجھیں کہ ان کے لیے اس کا مطلب کیا ہو سکتا ہے۔

مردوں میں، دورانِ علاج اور علاج کے بعد مردانہ جرثوموں میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہو سکتا ہے کہ مستقبل میں وہ مرد باپ نہ بن سکے۔ یہ بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ کچھ مردانہ جرثوموں کو ایک مقام پر رکھ دیا جائے جسے سپرم بینک کہا جاتا ہے۔ اس کے بعد بچے کی ضرورت محسوس ہونے پر انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ علاج کے آغاز سے پہلے اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا ضروری ہے۔

مردوں میں پیڑو کی جگہ پر ہونے والی ریڈیو تھراپی ان کی ایستادگی کو بھی ختم کر سکتی ہے۔ اسے نامردی کہا جاتا ہے۔ یہ علاج کے اختتام کے بعد چند مہینوں یا سالوں کے بعد سامنے آ سکتی ہے۔ نامردی سے نمٹنے کے لیے ادویات اور دیگر عملی طریقے موجود ہیں۔

یہ جاننا نہایت خفت کا باعث بن سکتا ہے کہ کینسر کے مطلوبہ علاج کی وجہ سے آپ کی بچے پیدا کرنے کی صلاحیت بھی ختم ہو سکتی ہے۔ علاج کے آغاز سے پہلے، آپ اپنے ڈاکٹر سے خطرات اور اپنے تمام اختیارات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ کے لیے یہ بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے احساسات اور خدشات کے بارے میں کسی تربیت یافتہ مشیر یا کسی مذہبی پیشوا سے بات کریں۔

ممانعت حمل

اگرچہ دورانِ علاج عمومی جنسی زندگی گزارنا ممکن ہے، مگر بعض لوگوں کو یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی جنسی دلچسپی میں کمی واقع ہوئی ہے۔

ریڈیو تھراپی دنیا میں آنے والے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے، لہذا دوران علاج حاملہ نہ ہونا اہمیت کا حامل ہے۔ دوران علاج کوئی مؤثر مانع حمل تدبیر کرنا ایک اچھی بات ہے تاکہ آپ حاملہ نہ ہو سکیں۔ مردوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ دوران علاج اور اس کے بعد چند ماہ تک باپ نہ بنیں۔ ان مسائل پر اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کر لینا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

میک ملن کی متعلقہ معلومات

- بنانے والی غذا
- منہ میں خشکی
- آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ کینسر کے جذباتی اثرات

- مردوں میں پیڑو کی ریڈیو تھراپی -- بعد میں ہونے والے ممکنہ ضمنی اثرات
- خواتین میں پیڑو کی ریڈیو تھراپی -- بعد میں ہونے والے ممکنہ ضمنی اثرات
- ریڈیو تھراپی کو سمجھنا

متعلقہ معلومات کی نقول کے لیے مفت کال کریں: **0808 808 00 00** یا ملاحظہ کریں **macmillan.org.uk**

یہ حقائق نامہ میک ملن کینسر اسپورٹس کینسر انفارمیشن ڈیویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر کیا گیا ہے، اس پر نظر ثانی کی گئی ہے اور اس کو مرتب کیا گیا ہے۔ یہ ہمارے میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم اویسن، کنسلٹنٹ کلینیکل آنکالوجسٹ سے منظور شدہ ہے۔

بشکریہ پگوٹی مُور، میک ملن انفارمیشن اینڈ ریویو لیڈ اور کینسر سے متاثرہ وہ لوگ جنہوں نے اس پر نظرثانی کی ہے۔

اس حقائق نامے کو کئی قابل بھروسہ ذرائع سے معلومات حاصل کر کے مکمل کیا گیا ہے، بشمول:

- Tobias, Hochauser. *Cancer and its management*. 6th edition. 2010. Oxford Blackwell Scientific Publications.
- Cox J, Kian Ang K. *Radiation Oncology*. 9th edition. 2010. Mosby Elsevier.
- Up to date. www.uptodate.com (accessed August 2013).

اس حقائق نامے پر 2013 میں نظر ثانی کی گئی۔ اگلا ایڈیشن 2014 میں دستیاب ہو گا

MAC12465